

قائمة مسح المخاوف

إعداد/ جوزيف ولبه و بيتر لانج

للعربية/ أحمد عبدالخالق

تعريف الخوف:

استجابة غير معقولة وغير طبيعية، وأحيانا كثيرة مرضية تجاه شيء معين أو موقف أو إثارة من نوع معين، التي لا تشكل أي استجابة معقولة في الأحوال الطبيعية وعند الناس غير المرضى.

نبذه عن المقياس:

وضع هذه القائمة لمسح المخاوف كل من (جوزيف ولبه، بيتر لانج)، ونقلها للعربية د. أحمد عبدالخالق، وتشمل القائمة على (١٠٨) بنداً مسبباً محتملاً للخوف، يطلب من المفحوص أن يقرر إلى أي مدى تسبب له هذه الأشياء الخوف.

طريقة الإجابة على المقياس وتصحيحه:

يقوم المفحوص بالإجابة باختيار إحدى البدائل المناسبة له من أمام كل بند خلال (٢٠) دقيقة، ثم يتم استخراج الدرجة الكلية وفقاً للمعادلة التالية:

وزن البند × تكرارات الإجابة على هذا الوزن = ناتج هذا البند

مثال/ أمل أجابت بصفر على ١٥ بند، وبالتالي ناتج هذا البند =

$$\text{صفر} \times ١٥ = \text{صفر}$$

وهكذا نجمع ناتج كل وزن على حده، وذلك وفقاً للجدول التالي:

الناتج لهذا الوزن	عدد التكرارات على هذا الوزن	×	وزن البند
		×	صفر
		×	١
		×	٢
		×	٣
		×	٤

أخيراً، نجمع الناتج لكل بند، وهو ما سيعطي الدرجة الكلية للمفحوص، والتي تصنف وفقاً للجدول التالي:

التصنيف	الدرجة
خوف بسيط	صفر - ١٠٧
خوف متوسط	١٠٨ - ٢١٥
خوف شديد	٢١٦ - ٣٢٣
خوف شديد جداً	٣٢٤ فما فوق

	الاسم
	الدرجة
	التصنيف

قائمة مسح المخاوف

جوزيف ولبه، بيتر لانج

إعداد / أحمد عبدالخالق

الاسم: المهنة:

الجنس: العمر:

فيما يلي قائمة لبعض المواقف والخبرات والأشياء التي يمكن ان تسبب الخوف أو غيره من الأحاسيس غير السارة المتصلة به، أقرأ كل فقرة وقرر إلى أي حد تسبب لك الضيق، ثم ضع دائرة حول الرقم المناسب تبعا للمقياس التالي:

لا مطلقا	صفر
قليلا	١
متوسط	٢
كثيرا	٣
كثيرا جدا	٤

فإذا كانت مزاولتك لرياضة التجديف مثلا لا تحدث لديك شعورا بالخوف ضع دائرة حول (صفر) تحت العمود (لا مطلقا)، أما إذا شعرت بخوف قليل فضع دائرة حول (١) تحت العمود (قليلا)، وإذا أحسست بان خوفك يزيد على ذلك قليلا فضع دائرة حول (٢) تحت العمود (متوسط)، أما الدرجة (٣) أو (كثيرا) فتشير إلى ما يزيد على ذلك، على حين تدل (٤) أو (كثيرا جدا) على اعلي درجة.

تذكر أن تضع الدائرة في مكان واحد فقط أمام كل فقرة، أجب عل كل الفقرات، ونرجو أن تجيب بسرعة وألا تقضي وقتا طويلا في التفكير في عبارة واحدة.

م	العبارة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
١	الضوضاء الناتجة عن آلات تنظيف السجاد	صفر	١	٢	٣	٤
٢	الجروح المفتوحة	صفر	١	٢	٣	٤
٣	الوحدة	صفر	١	٢	٣	٤
٤	الأصوات المرتفعة	صفر	١	٢	٣	٤
٥	الموتى	صفر	١	٢	٣	٤
٦	التحدث أمام الجمهور	صفر	١	٢	٣	٤
٧	عبور الشوارع	صفر	١	٢	٣	٤
٨	الأشخاص الذين يبدو عليهم الجنون	صفر	١	٢	٣	٤
٩	وجودك في مكان غريب	صفر	١	٢	٣	٤
١٠	السقوط (الوقوع)	صفر	١	٢	٣	٤
١١	السيارات	صفر	١	٢	٣	٤
١٢	أن يغيظك أحد الأشخاص	صفر	١	٢	٣	٤
١٣	أطباء الأسنان	صفر	١	٢	٣	٤
١٤	الرعد	صفر	١	٢	٣	٤
١٥	صفارات الإنذار أو صفارات السيارات (الكلاكس العالي)	صفر	١	٢	٣	٤
١٦	الفشل	صفر	١	٢	٣	٤
١٧	دخول حجرة يجلس فيها أشخاص آخرون	صفر	١	٢	٣	٤
١٨	الأمكن المرتفعة عن الأرض	صفر	١	٢	٣	٤
١٩	ان تطل من المباني المرتفعة	صفر	١	٢	٣	٤
٢٠	الديدان	صفر	١	٢	٣	٤
٢١	الكائنات الحية (كالأشباح والعماريات)	صفر	١	٢	٣	٤
٢٢	أن تأخذ حقنة (إبرة)	صفر	١	٢	٣	٤
٢٣	الأشخاص الغرباء (الأجانب)	صفر	١	٢	٣	٤

م	العبارة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
٢٤	الخفافيش	صفر	١	٢	٣	٤
٢٥	رحلة بالقطار	صفر	١	٢	٣	٤
٢٦	الشعور بالغضب	صفر	١	٢	٣	٤
٢٧	الأشخاص في مركز السلطة	صفر	١	٢	٣	٤
٢٨	الحشرات الطائرة	صفر	١	٢	٣	٤
٢٩	رؤية شخص يأخذ حقنة	صفر	١	٢	٣	٤
٣٠	الضوضاء المفاجئة	صفر	١	٢	٣	٤
٣١	رحلة بالسيارة	صفر	١	٢	٣	٤
٣٢	الطقس (الجو) الرديء	صفر	١	٢	٣	٤
٣٣	الزحام	صفر	١	٢	٣	٤
٣٤	القطط	صفر	١	٢	٣	٤
٣٥	شخص يستخدم قوته لإيذاء الضعفاء	صفر	١	٢	٣	٤
٣٦	أشخاص تبدو عليهم القسوة	صفر	١	٢	٣	٤
٣٧	الطيور	صفر	١	٢	٣	٤
٣٨	منظر المياه العميقة	صفر	١	٢	٣	٤
٣٩	أن يراقبك أحد أثناء عملك	صفر	١	٢	٣	٤
٤٠	الحيوانات الميتة	صفر	١	٢	٣	٤
٤١	الأسلحة	صفر	١	٢	٣	٤
٤٢	القدارة	صفر	١	٢	٣	٤
٤٣	رحلة بالأتوبيس	صفر	١	٢	٣	٤
٤٤	الحشرات الزاحفة	صفر	١	٢	٣	٤
٤٥	أن ترى مشاجرة (خناقة)	صفر	١	٢	٣	٤
٤٦	أشخاص منظرهم قبيح	صفر	١	٢	٣	٤

م	العبرة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
٤٧	النار	صفر	١	٢	٣	٤
٤٨	المرضى	صفر	١	٢	٣	٤
٤٩	التعرض للنقد	صفر	١	٢	٣	٤
٥٠	الأشكال الغريبة (الغير مألوفة)	صفر	١	٢	٣	٤
٥١	أن يلمسك الآخرون	صفر	١	٢	٣	٤
٥٢	أن تكون داخل مصعد (أسانسير)	صفر	١	٢	٣	٤
٥٣	مشاهدة عملية جراحية	صفر	١	٢	٣	٤
٥٤	الأشخاص الغاضبون	صفر	١	٢	٣	٤
٥٥	الجرذان أو الفئران	صفر	١	٢	٣	٤
٥٦	دم الإنسان	صفر	١	٢	٣	٤
٥٧	دم الحيوان	صفر	١	٢	٣	٤
٥٨	رحيل الأصدقاء أو الافتراق عنهم	صفر	١	٢	٣	٤
٥٩	الأمكان المغلقة	صفر	١	٢	٣	٤
٦٠	أن تتوقع عملية جراحية	صفر	١	٢	٣	٤
٦١	الشعور بإهمال الآخرين لك	صفر	١	٢	٣	٤
٦٢	رحلة بالطائرة	صفر	١	٢	٣	٤
٦٣	رائحة الدواء	صفر	١	٢	٣	٤
٦٤	الشعور بعدم تقبل الآخرين لك	صفر	١	٢	٣	٤
٦٥	الثعابين غير الضارة	صفر	١	٢	٣	٤
٦٦	المقابر (المدافن)	صفر	١	٢	٣	٤
٦٧	أن يتجاهلك الآخرون	صفر	١	٢	٣	٤
٦٨	الظلام	صفر	١	٢	٣	٤
٦٩	سرعة ضربات القلب واضطرابها	صفر	١	٢	٣	٤

م	العبارة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
٧٠	الرجال العرايا	صفر	١	٢	٣	٤
٧١	النساء العاريات	صفر	١	٢	٣	٤
٧٢	البرق	صفر	١	٢	٣	٤
٧٣	الأطباء	صفر	١	٢	٣	٤
٧٤	الشخص الكسيح أو المشوه	صفر	١	٢	٣	٤
٧٥	أن تصدر عنك غلطة	صفر	١	٢	٣	٤
٧٦	أن تبدو غيبيا	صفر	١	٢	٣	٤
٧٧	أن تفقد السيطرة على نفسك	صفر	١	٢	٣	٤
٧٨	الإغماء	صفر	١	٢	٣	٤
٧٩	أن تصاب بالغثيان (غممان النفس)	صفر	١	٢	٣	٤
٨٠	العنكبوت الغير ضار	صفر	١	٢	٣	٤
٨١	أن تكون مسئولاً عن اتخاذ القرارات	صفر	١	٢	٣	٤
٨٢	منظر السكاكين أو الأشياء الحادة	صفر	١	٢	٣	٤
٨٣	التفكير في أن تكون مريضا عقليا	صفر	١	٢	٣	٤
٨٤	الإجابة عن الاختبارات التحريرية	صفر	١	٢	٣	٤
٨٥	أن توجد مع شخص من الجنس الآخر	صفر	١	٢	٣	٤
٨٦	الأماكن الطلقة الواسعة	صفر	١	٢	٣	٤
٨٧	الكلاب	صفر	١	٢	٣	٤
٨٨	الجراثيم	صفر	١	٢	٣	٤
٨٩	أن يشاهدك أحد عاريا	صفر	١	٢	٣	٤
٩٠	تناول دواء	صفر	١	٢	٣	٤
٩١	أن تنثر جنسيا	صفر	١	٢	٣	٤
٩٢	أن يعاقبك الله	صفر	١	٢	٣	٤

م	العبارة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
٩٣	التفكير في احتمال أن تكون شاذا	صفر	١	٢	٣	٤
٩٤	ارتداء ملابس لا تليق بالمناسبة	صفر	١	٢	٣	٤
٩٥	الوزراء أو رجال الدين	صفر	١	٢	٣	٤
٩٦	جرح شعور الآخرين	صفر	١	٢	٣	٤
٩٧	التقبيل	صفر	١	٢	٣	٤
٩٨	دافن الموتى (الحانوتي)	صفر	١	٢	٣	٤
٩٩	البوليس	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٠	الأسماء	صفر	١	٢	٣	٤
١٠١	الاستمناء (العادة السرية)	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٢	ترك المنزل (الرحيل)	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٣	الفحص الطبي	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٤	الزواج	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٥	مبيدات الحشرات	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٦	القيء	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٧	تحمل المسؤولية	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٨	المستشفيات	صفر	١	٢	٣	٤